

**Gunther Schmidt**

# **Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung**

**Achte Auflage, 2018**

## Über den Autor

*Gunther Schmidt*, Dr. med., Dipl. rer. pol., Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, ist Ärztlicher Direktor der sysTelios Privatlinik für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheitsentwicklung sowie Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg. Er ist Mitbegründer des Heidelberger Instituts für systemische Forschung und Beratung, der Internationalen Gesellschaft für Systemische Therapie (IGST), des Carl-Auer-Verlags, des Helm-Stierlin-Instituts in Heidelberg und des Deutschen Bundesverbands Coaching (DBVC), Ausbilder der MEG, Lehrtherapeut, Lehrender Supervisor der SG und der DGSG sowie Senior Coach des DBVC. 2011 erhielt er den Life Achievement Award der Weiterbildungsbranche, 2014 den MEG-Preis, 2015 den Coaching Award der deutschen Coaching Convention und 2017 den winwinno-Preis der Fördergemeinschaft Mediation DACH e.V., Deutschland, Austria, Schweiz.

Reihengestaltung: Uwe Göbel  
Umschlag: Heinrich Eiermann  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in the Czech Republic  
Druck und Bindung: FINIDR, s. r. o.



Achte Auflage, 2018  
ISBN 978-3-89670-470-2  
© 2005, 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,  
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

- 1. Der hypnosystemische Ansatz ... 7**
- 2. „Hypnose“ und „Trance“ ... 11**
  - 2.1 Typische Vorurteile und Mythen hinsichtlich „Trance“ und „Hypnose“ ... 12
  - 2.2 Ein qualitativ orientiertes, für Therapie flexibel nutzbares Tranceverständnis ... 17
  - 2.3 Unser „dreifältiges Gehirn“ und der daraus abgeleitete Nutzen einer systematischen Arbeit mit Tranceprozessen ... 22
- 3. Aufmerksamkeitsfokussierung – Eine zentrale Beschreibungsebene des Verständnisses dafür, wie Erleben und Verhalten entstehen und gestaltet werden ... 34**
  - 3.1 Hypnotherapeutische Prozesse und Aufmerksamkeitsfokussierung – völlig natürliche Alltagsphänomene und Belege für die „Potenzialhypothese“ ... 35
  - 3.2 Priming ... 40
- 4. Verständnis von Problemen und Symptomen als Ergebnis von selbsthypnotischen Tranceinduktionen ... 44**
- 5. Der systemische Ansatz ... 50**
  - 5.1 Systemische Prämissen ... 50
  - 5.2 Die Regelungsprozesse im System als Tranceinduktion („Regeltrance“) ... 56
- 6. Realität als Konstruktion von „Problemgeweben“ und „Lösungsgeweben“ ... 58**
  - 6.1 Ein Modell der Musterorganisation als Basis für die Kooperation mit Unwillkürlichem ... 58
  - 6.2 Grundaufgaben einer kompetenzfokussierenden Hypnotherapie ... 67
  - 6.3 Interventionen als Maßnahmen der Unterschiedsbildung – „Verhäkeln“ und „Enthäkeln“ bzw. „Neuverhäkeln“ ... 68

- 7. Die Definition von „Therapie“ oder „Beratung“ als ziieldienliche, kontextadäquate und kompetenzfokussierende Intervention ... 75**
- 8. Typische Phasen und Schritte von hypnosystemischen Interventionen – Grundstrategie: Beratungssystem und Heimatsystem als zielfokussierende Systeme organisieren ... 80**
  - 8.1 Aufbau des Beratungssystem und des Heimatsystems als ziieldienliches Kooperationssystem ... 80
    - 8.1.1 Das Beratungssystem als zielfokussierendes System ... 80
    - 8.1.2 Pacing und das Rollenverständnis der TherapeutInnen und BeraterInnen ... 85
    - 8.1.3 Imaginationen als wirksame Veränderungskraft ... 91
    - 8.1.4 Utilisation ... 92
    - 8.1.5 Optimale Beobachterpositionen und das Beratungssystem als rituelles System der Kraftentfaltung ... 94
  - 8.2 Typische Phasen eines hypnosystemischen Therapie- und Beratungsprozesses ... 100
    - 8.2.1 Phase der Klärung des Kontexts, der zur Idee der Beratung führte ... 100
    - 8.2.2 Phase der Auftragsklärung und der Entwicklung von imaginationsfähigen Zielvisionen ... 102
    - 8.2.3 Phase der Ausnahmen bzw. Fokussierung auf „Lösungserleben“ bisher – Aufbau von Hoffnung und Selbstwert ... 108
    - 8.2.4 Vergleiche von Problem- und Lösungsmustern ... 111
    - 8.2.5 Bewusst-unbewusst-Dissoziationen, Fokussierung auf intuitives Wissen und körperorientierte Interventionen ... 113
    - 8.2.6 Probleme und Symptome als kompetente Lösungsversuche mit Preis (Kosten-Nutzen-Analysen) – dialektische Hypnosystemik ... 116
    - 8.2.7 Ambivalenzcoaching und neue Zielentwicklung ... 118
    - 8.2.8 Arten der Musterinterventionen ... 119
    - 8.2.9 Auswertungsschritte ... 121
    - 8.2.10 Abschluss ... 123
- Literatur ... 124**